



Rizika v chování dětí a mládeže celostátní konference

Praha, 15. listopadu 2017

Podpora učitelů – „Jak přežít a nezbláznit se“

Mgr. Martina Chmelová
Alfa Human Service



15 zemí
světa
29 let tradice



Kdo jsem a s kým pracuji

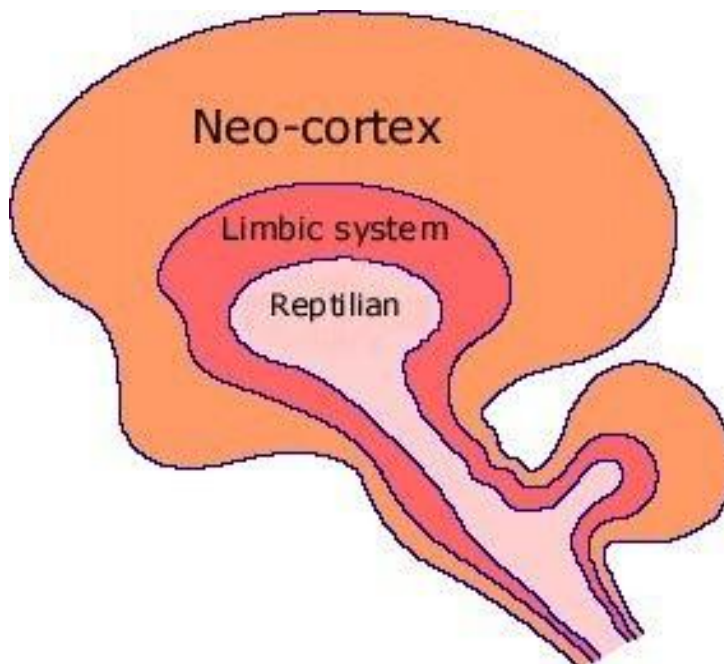
- Terapeut, kouč
- Školství, sociální a návazné služby
- Klienti – učitelky, ředitelky/lé, dlouhodobě pečující osoby
- 10leté praktické zkušenosti

O čem budeme mluvit

- Pedagogický pracovník – pomáhající
- profese?
- Co jsou kompenzační mechanismy?
- Co je vyhoření a jak se projevuje?
- Jak chránit sami sebe?

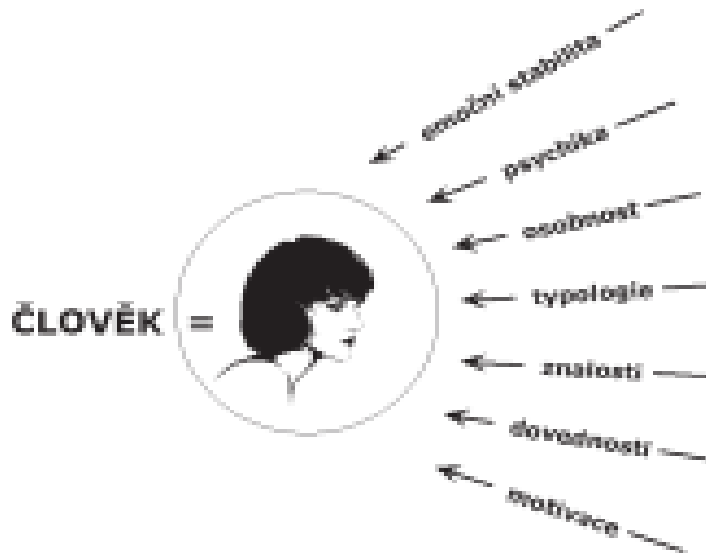
Je učitel pomáhající profesí?

člověk – možnost učit se – základní podmínka
bezpečí (neurofyziologické reakce)



Je učitel pomáhající profese?

Kategorie ovlivňující výkon?



Je učitel z kategorie pomáhající profese?

Učitel je z kategorie pomáhajících profesí

- nedílnou součást výkonu práce tvoří:
 - vztah
 - vzájemná komunikace
 - znalost a dovednost (musím vědět jak, jakým způsobem a kdy...)

Učitel je pomáhající profese!

Proto v rámci vzdělávání a profesního rozvoje
MUSÍ být i **oblasti osobnostního rozvoje učitele**

- Techniky pedagogické i osobní reflexe
- Rozvoj komunikace
- Ochrana psychické stability a odolnosti

Co bychom měli vědět o stresu?

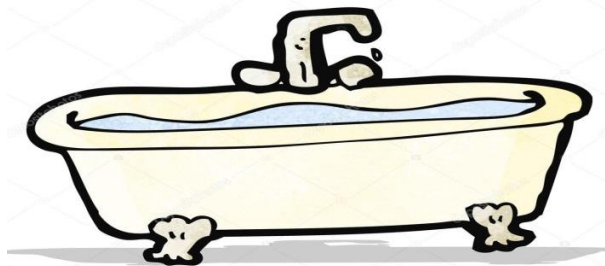
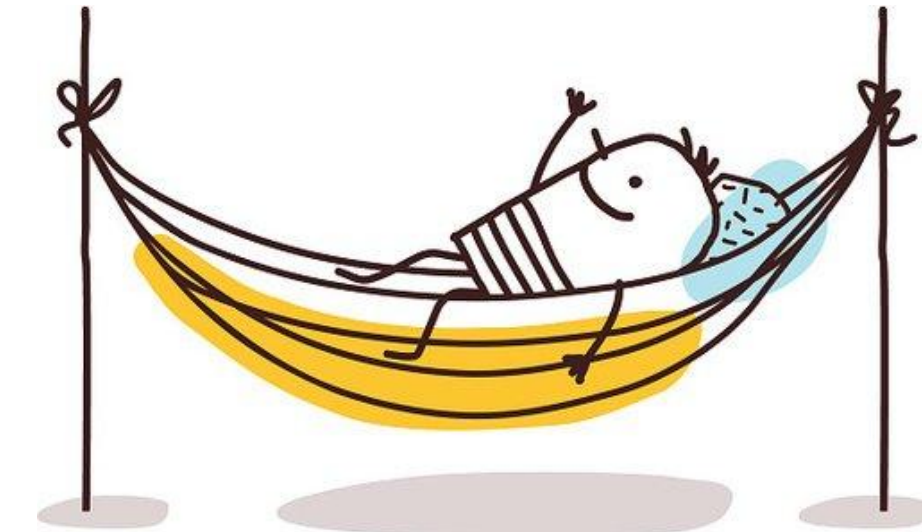
- Hodný stres
- Zlý stres

Jak stres ovlivňuje naše tělo

<https://www.youtube.com/watch?v=pJrgh6mIDaQ>

- Výkon
- Zrychlující se společnost

Co jsou kompenzační mechanismy a proč jsou důležité?

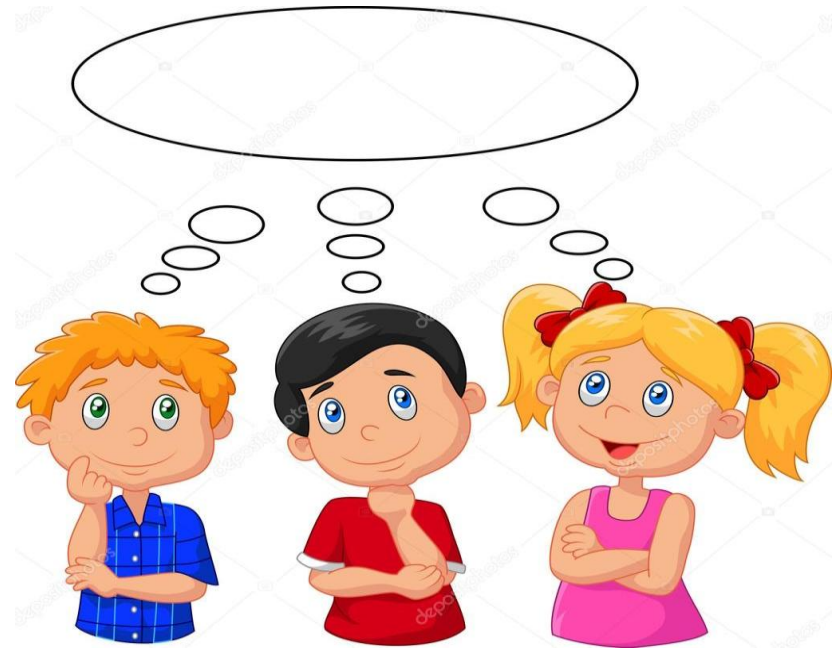


Kompenzační mechanismy

- Aktivní, pasivní
- Vše, co děláte rádi



Znáte své kompenzační mechanismy?



1. Co děláte po příchodu z práce?
2. Co děláte rádi a jak často?

Co je vyhoření?

Syndrom vyhoření je stav extrémního vyčerpání, vnitřní distance, silného poklesu výkonnosti a různých psychosomatických obtíží.

Příčiny vzniku

- Dlouhodobé působení stresujících podnětů
- Nandáme si na záda více, než jsme schopni unést
- Konflikty různých životních rolí - matka, manželka, dcera, zaměstnanec, kamarádka
- Přílišná očekávání
- Nedostatek autonomie
-

Fáze vývoje syndromu vyhoření

- Nadšení – ideály, angažovanost
- Stagnace – realizace se nedaří
- Frustrace – negativní vnímání
- Apatie – nepřátelství ve vztahu k okolí
- Syndrom vyhoření – ztráta smyslu práce, odosobnění

Příznaky syndromu vyhoření

- **Psychické** – angažovanost se střídá s dlouhými obdobími vyčerpání, neschopnost vypnout
- **Tělesné** – málo sil, náchylnost k infekcím, únava, neschopnost fyzického odpočinku
- **Sociální** – výkyvy nálad, uzavírá se do sebe

Psychické příznaky

- **Kognitivní rovina (rozumová, poznávací)**
 - Ztráta nadšení, lhostejnost k práci, ztráta zodpovědnosti, negativní postoj k sobě, únik do fantazie, potíže se soustředěním, zapomínání
- **Emocionální rovina**
 - Sklíčenost, pocity bezmoci, popudlivost, agresivita, nespokojenost, pocit nedostatku uznání

Tělesné příznaky

- Poruchy spánku, chuti k jídlu, náchylnost k nemocím, vegetativní obtíže
- Rychlá unavitelnost, vyčerpanost, svalové napětí, vysoký krevní tlak

Sociální vztahy

- Ubývá angažovanosti, snaha pomáhat problémovým klientům se snižuje
- Omezení kontaktu s kolegy
- Omezení kontaktů s klienty a jejich příbuznými
- Přibývání konfliktů v soukromí
- Nedostatečná příprava k výkonu práce

Rizikové skupiny

- Pomáhající profese
- Lidé pracující s člověkem v nouzi či krizi
- Lidé, kteří se horlivě zapojili do své profese s idealismem
 - učitelé, zdravotní sestry, ošetřovatelé, sociální pracovníci, lékaři, právníci, policisté, terapeuti, ...

Prevence syndromu vyhoření

- Snížit příliš vysoké nároky na sebe i jiné
- Nepochadat syndromu pomocníka
- Naučit se říkat NE
- Vytvořit si energetické zásoby
- Zacházet rozumně s časem
- Vyjadřovat své pocity
- Hledat emocionální podporu
- Hledat věcnou podporu

Vědomá práce se zásobami vlastních sil

- Doplnovat energii
- Využívat nabídek pomoci
- Zajímat se o své zdraví
- Předcházet komunikačním problémům
- Zachovávat rozvahu i v kritických okamžicích – nerozhodovat se pod tlakem

Tipy a triky I

- **Náš mozek – naše past**

<https://www.youtube.com/watch?v=6zn1kHvksh4>

- **Aktivity**

https://www.youtube.com/watch?v=wj9WlqkJQ_4

Tipy a triky II aneb jak se nezbláznit

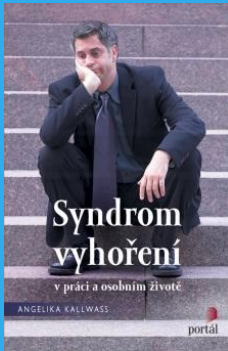
- Poznat, co potřebuji
- <https://www.youtube.com/watch?v=YNC-X6FzzTo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=nZbWG2FzeUs>
- Kategorie smích, smysluplná činnost, jídlo, pití, zvířata, kontakt s druhými, pohyb, dýchání žvýkání, zpěv, milování atd.

Praktické cvičení

10 min. pro sebe – zklidnění a koncentrace

- Dechové cvičení 10 min. pro sebe
- Dobré a bezpečné místo
- Dobrá poloha těla, zavřít oči, pokud je to možné
- Uvědomění si (v duchu) schématu těla (kde sedím, kde jsou okna, dveře)
- Soustředění na dech
 - S každým výdechem pouštím vše, co nepotřebuji
 - S každým nádechem přichází světlo, teplo
- Čas cca 7 min, pro sebe, pokud dotěrné myšleny, soustředím se opět na dech (ten se pomalu zklidňuje a prodlužuje)
- Návrat zpět – soustředím se na dech – výdech , nádech, zvědomím v duchu se zavřenýma očima, kde sedím, jaká je orientace v prostoru, v duchu si 3x představím, že otevřu oči, protáhnu se, změním polohu těla a teprve potom to udělám

Literatura



Syndrom vyhoření v práci a osobním životě

Angelika Kallwass

Počet stran 122

ISBN 978-80-7367-299-7

Cena 209 Kč

Stále více lidí se dostává do situací, kdy se cítí přetížení a vystresovaní. Od těchto pocitů celkového stavu vyčerpání je jen malý krok ke skutečnému syndromu vyhoření. V takovém případě se jedná o vážný zdravotní problém, který se týká jak naší psychické, tak i fyzické stránky. Autorka na základě svých dlouholetých zkušeností popisuje příčiny syndromu vyhoření, naznačuje možnosti řešení a ukazuje často jednoduché cesty, jak se vyhnout životnímu stresu.



Děkuji za pozornost

martina.chmelova@alfabet.cz

Alfa Human Service

www.alfabet.cz